

NA ZDRAVJE, VODA!

Voda je vir življenja... je osnovna sestavina živih bitij. Nahaja se v vseh človeških celicah, izven njih, v krvi in drugih telesnih tekočinah. V povprečju jo je kar 70%, se razlikuje po spolu in se spreminja s starostjo, - 90% celotne teže pri plodu, do približno 60-50% pri starostniku, osebah nad 80 let.

Vsebnost vode je različna glede na organe, npr. 83% kri, 74% možgani, najmanj jo je v kosteh in podkožnem tkivu - 20-22%. Kar 76% vode je v celotni masi mišic in ker imamo s staranjem čedalje manj mišic in več maščobnega tkiva v podkožju, pada količina vode v telesu. Zaradi tega imajo tudi moški več vode v telesu kot ženske.

Voda je pomembna v krvi, da oskrbuje celice s hrano in kisikom, odplavlja odpadne snovi iz telesa, varuje organe (možgani, sklepi) in uravnava telesno temperaturo. V njej se odvijajo zapleteni biokemijski in fizikalni procesi, ki so potrebni, da naše celice, živijo, preživijo in se obnavljajo. Odrasel človek potrebuje 1,5 l vode, da lahko odstrani sečnino, ki je odpadki pri presnovi, iz telesa, 100 ml vode izloči z blatom. Kadar je v hrani veliko vlaknin, tudi več. 500 ml jo izhlapi preko kože pri uravnavanju telesne temperature in 400 ml jo porabi za prebavo hrane. Glede na to, potrebuje človek vsaj 2,5 - 3 litre vode na dan.

Zadosten vnos vode je zelo pomemben za delovanje organizma in preprečevanje bolezni.

V medicinskih krogih velja, naj človek zaužije 1,5 litra tekočine, vode in pijače in 0,8 do 1 litra s hrano – sadje, zelenjava....

Bolniki z ledvičnimi boleznimi imajo pomembno oslABLJENO ZMOŽNOST ODSTRANJEVANJA TEKOČINE IN ODPADNIH SNOVI IZ TELESA. Prevelika količina vode lahko zviša krvni tlak in dodatno ogrozi delovanje ledvic. Bolniki na dializi lahko dnevno zaužijejo le liter do liter in pol vseh tekočin (to pomeni tudi hrane z veliko tekočine: juhe, sokovi, sadje).

Pri njih je nujen posvet z zdravnikom o količini zaužite vode!

Podobno je pri bolnikih z obolenji srca, kjer prevelik vnos tekočine v kratkem času privede do akutnega srčnega popuščanja oziroma pljučnega edema. Vendar, če se srčni bolniki držijo diete z zelo malo soli, potem niso v nevarnosti, da bi popili preveč vode.

Osnovno priporočilo je 1,0 – 1,5 ml/kcal torej, če zaužijemo 1500 kilokalorij na dan, potrebujemo 1,5 - 2,25 l vode, odvisno od fizične aktivnosti in temperature okolja. Nosečnice in doječe mamice 3 litre na dan.

Otrok potrebuje 100 ml tekočine na kg telesne mase do 10 kg, nato 50 ml na vsak kg nad 10 kg do 15 kg (13 kg – 1150 ml na dan). Malčki in otroci še nimajo popolnoma razvitih ledvic in ne morejo popolnoma urejati vsebnost vode v telesu, imajo veliko telesno površino napram masi telesa, zaradi česar je tudi večja izguba tekočine skozi kožo, zato potrebujejo več vode.

Starejši ljudi imajo pogosto zmanjšan občutek za žejo in slabi delovanje ledvic, zato ne morejo več tako uspešno črpati vodo nazaj iz urina. Zato morajo starostniki paziti na vnos tekočine.

Priporočila različnih dietetikov so lahko tudi drugačna, naj bo to samo voda in drugačni vnosi niso ustrezni, tudi količine so lahko večje. Zdrav človek z zdravimi ledvicami lahko brez škode zaužije več ali nekaj manj vode, ker vsebnost vode uravnava z izločanja urina in vsrkavanjem vode iz urina. Kadar popijemo več vode je urin svetlejša barve, kar so odpadne snovi bolj razredčene in obratno, kadar zaužijemo vode manj, je bolj rumen in ima tudi močnejši vonj.

Priporoča se uživanje t.i zdravih tekočin: voda, zeliščni čaji, naravni sadni sokovi. Sadni sokovi in pijače, sladkane z naravnim sladkorjem vsebujejo veliko kalorij in povzročajo motnje pri vsrkavanju hranilnih snovi iz črevesja. Trebušna slinavka je prisiljena izločati veliko inzulina, kar jo slabi in je lahko vzrok za nastanek sladkorne bolezni.

Nadomestki za sladkor?

Sladkost umetnih sladil možgani zaznavajo kot dovajanje glukoze in sprožijo se hormonski mehanizmi, ki povzročajo skladiščenje sladkorja v obliki glikogena in pretvorbo le-tega v maščobe.

Pravi čaj, kava, pijače, ki poživljajo, vsebujejo teofilin, teobromin in kofein. Pospešijo odvajanje vode iz telesa in povzročajo zasvojenost.

Pivo, vino in žgane pijače - alkoholne pijače škodijo jetrom, srcu, možganom in drugim organom. Pospešijo izločanje vode iz telesa in imajo veliko kalorij. Na dan se ne priporoča več kot 0,3 dl žgane pijače ali 3 dl piva ali 2 dl vina. Omenjeno količino alkohola naše telo presnovi v 24 urah. Pred in med zaužitjem kofeinske ali alkoholne pijače pijemo vodo, da zmanjšamo škodljive učinke.



Količina potrebne zaužite vode je odvisna od letnega časa, telesne dejavnosti in stanja telesa. Poleti potrebujemo več vode kot pozimi, podobno pri fizični aktivnosti, ker jo več izgubimo s potenjem, bodisi za ohlajanje telesa ali za porabo energije. Ob povišani telesni temperaturi potrebujemo 1,5 ml/kg. Podobno je pri driskah. Otroci potrebujejo še enkrat več tekočine. **Pri tem ne smemo pozabiti na sol, ki jo izgublamo s potenjem!** Če uživamo suha, slana živila, bomo potrebovali več vode, kot če uživamo živila z veliko vsebnostjo vode, kot sta sadje in zelenjava.

Prvi znak, da smo zaužili premalo tekočine so suha in lepljiva usta, žeja, zmanjšana potreba po uriniranju, glavobol, omotičnost, zaspanost, utrujenost, zaprtje, suha koža. Pojavijo se že pri 1% dehidraciji.

Če ne nadomestimo pomanjkanja tekočine, začne telo varčevati z vodo, v zapletenih mehanizmih se izloča histamin, prostaglandini, snovi, ki povzročijo vnetja. Danes vemo, da so ravno takšna stalna vnetja v telesu vzrok za različne alergije, kronične bolečine, kot so zgaga, revmatične bolečine, bolečine v križu, bolečine v prsnem košu, bolečine v nogah, glavobol, zvišan krvni tlak. Zmanjša se imunska sposobnost organizma, kar lahko privede do nastanka različnih rakov na sečilih, prebavilih, rodilih in dojkah.



Vodo moramo imeti vedno na razpolago!

- Merimo količino vode, ki jo popijemo.
- Pijemo tudi takrat, ko nismo žejni.
- Začnimo dan s kozarcem vode na tešče, pol ure pred zajtrkom, kosilom, večerjo in spanjem.
- Če jo pijemo med obroki, jo pijmo po požirkih!
- Voda med jedjo razredči prebavne sokove in upočasni prebavne procese, zato jo pijmo dve uri po obroku.
- Če je minilo manj kot štiri do pet ur od zadnjega obroka, popijmo nekaj vode in počakamo pol ure, da vidimo, ali je »lakota« še prisotna. Včasih žejo zmotno lahko razumemo kot lakoto.

Voda v plastični, stekleni embalaži ali vodovodna voda.....

Danes je plastična embalaža ustrezna in naj nebi bilo razlike med steklom in plastiko. Sladka voda predstavlja 3%, slana voda 97% vse vode na zemlji, od tega je samo 10% pitne. Slovenija je država, ki ima pitno vodovodno vodo in izkoristimo to, dokler jo še imamo.

Človek preživi brez vode borih 72 ur in jo potrebuje 2-3 litre na dan. Brez hrane preživi 90 dni, za pripravo enega hamburgerja pa jo porabimo 2400 litrov.

Tisto, kar je v meni, je voda, ki deluje in govori."
(Ignacij Teoforski, 3. st. n. š.)

Viri:

1. M. Šalehar, dr. med., specialistka šolske medicine in epidemiologije: Voda v zdravju in boleznih, ZD Ljubljana, 4. junija 2012: internet pristop 4.2.2018.
2. Človeško telo in voda Pripravila: Strokovna skupina za vodo, NIJZ-Center za zdravstveno ekologijo Verzija: 14.1.2008: internet dostop 4.3.2018.
3. I. Flis Smaka: PREHRANA IN ZDRAVJE. Višješolski učbenik Copyright © DOBA EPIS, 2012: internet dostop 4.3.2018.
4. M. Merljak, M. Koman, Zdravje je naša odločitev, Zdrava prehrana je prava, Članek Naša lekarna št. 74, poletje 2013.
5. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Voda>: internetni dostop 4.2.2018.